



きのこ餃子

今月は、きのこ餃子を紹介。エノキタケには、食物繊維や疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。美味しく秋の味覚を楽しみ、季節の変わり目を元気に過ごしましょう。

**g-sky 76.5** 「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴けます。



# 彩りも一品

【協力】  
島田市健康づくり  
食生活推進協議会

【材料】 2人分 (1人分 149kcal)

◎シイタケ	120g	◎しょうゆ	小さじ2
◎エノキタケ	100g	◎みりん	大さじ2
◎ニラ	1束	◎片栗粉	大さじ1
◎長ネギ	1/2本	◎餃子の皮(小)	16枚
◎ショウガ	1片	◎油	適宜
◎ニンニク	1片	◎水	50cc

【作り方】

- ①ニラ、石づきを取ったシイタケ、エノキを粗みじん切りにし、ボウルに移す。しょうゆ、みりんを全体にまぶし揉み込む。
- ②長ネギ、ショウガ、ニンニクをみじん切りにする。
- ③①に②を合わせて混ぜ、片栗粉を加えて餃子の皮で包む。
- ④フライパンに油を熱し、③を並べて火にかける。焼き目がついたら水を入れてフタをし、1～2分蒸し焼きにする。最後にフタを取り、こんがり焼き上げる。

## 緑茶化ススめ

島田市緑茶化計画は、市が島田市  
推進する市民参加型シティ緑茶化  
プロモーションです。計画

協力：FM 島田 広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

江戸末期から続く志戸呂焼彦次窯では、緑茶を味わいながら、志戸呂焼の歴史と陶芸体験が楽しめる「島田の緑茶観光～志戸呂焼DE いっぴく～」がスタート。

志戸呂焼は、金谷地域で取れた良質な粘土と釉薬を使って作る伝統工芸品。黒褐色や茶褐色、濃緑色の深みのある色合いが特徴です。緑茶を飲みながら、志戸呂焼の歴史を聞いてもらった後、陶芸体験を楽しんでいただき、形成した自分の作品を眺めながら、もう一度ゆったりと緑茶を飲んで、いっぴくしていただくことができます。この機会に、ぜひ市内の皆さんにも、地元の緑茶と伝統工芸を一緒に楽しんでもらいたいですね。



志戸呂焼 彦次窯  
丸山成己さん



### 志戸呂焼 DE いっぴく

1回で、大振りの茶碗1点、湯呑みなら2点まで製作できます。大人 3,000 円、子ども 1,000 円 (税込)。

FM 島田で放送中！ 緑茶化のススめ  
毎週火曜日、午後 0 時 5 分から。WEB で  
24 時間試聴可能。緑茶化計画サイト➡

